

GUNE IYI BASLAMANIN SIRRI: KAHVALTI RUTINLERI VE SABAH ENERJISININ GUCU

Her yeni gun, kendimize sundugumuz taptaze bir sayfa gibidir. Bu sayfayi nasil dolduracagimiz ise tamamen bize b. Uyanmak, hazirlanmak, ise veya okula gitmek derken cogumuz sabahlari aceleyle, hatta biraz da unutulmus bir se. Oysa sabah, sadece bir baslangic degil; ayni zamanda gunun tonunu belirleyen en onemli zaman dilimidir. Ve bu zaman diliminin yildizi da hic supesiz: kahvaltidir.

Uzmanlara gore uyandıktan sonraki ilk 1 saat icinde yapılan dengeli bir kahvalti, metabolizmayı hizlandiriyor, kan sekere dengesini koruyor ve ruh halimizi olumlu etkiliyor. Ac karnina guene baslamak ise hem zihinsel hem fizik performansimizi olumsuz etkileyebiliyor.

Ama isin puf noktası su: kahvalti sadece ne yedigimiz degil, nasil yedigimizle de ilgilidir. Ve iste tam da burada, kahvalti rutinleri devreye giriyor.

BENIM SABAH RUTINIM:

1. GOZUMU ACTIGIMDA ILK YAPTIGIM SEY: SAKINLIK

Alarm sesiyle panik icinde uyanmak yerine, hafif bir muzikle uyanmayı tercih ediyorum. Gozlerimi actigimda hemen telefona uzanmak yerine, birkac derin nefes alıyorum.

2. ILIK SU + LIMON = IC TEMIZLIK

Bir bardak ılık suya birkac damla limon. Bu kucuk aliskanlik vucudumu nazikce uyandırıyor.

3. KAHVALTI HAZIRLIGI: HEM PRATIK HEM KEYIFLI

- Haslanmis yumurta
- Peynir, domates, salatalik
- Tam tahilli ekmek
- Fincan filtre kahve

KAHVALTI RUTINI ONERILERI:

- Tabaklarini renklendir
- Kahvaltini bilinclendirmeye calis
- Yeni tarifler dene

BONUS TARIF: SICAK SUTLU YULAFI CHIA & ORMAN MEYVELI KAHVALTI KASESI

Malzemeler:

- 3 yemek kasigi yulaf ezmesi
- 1 su bardagi sut
- 1 tatli kasigi chia tohumu
- Yarim muz
- 1 cay kasigi bal
- Yarim cay kasigi tarcin
- 1/2 su bardagi karisik orman meyvesi

Hazirlanisi:

1. Kucuk bir tencereye sutu alin ve isitmaya baslayin.
2. Icine yulaf ve chia ekleyin, 5-6 dakika pisirin.
3. Ezilmis muz ve tarcini ekleyin.
4. Bal ilave edip karistirin.
5. Kaseye alip meyveleri uzerine serpin.